

Le livre perdu des superaliments

Par Charlie Evans

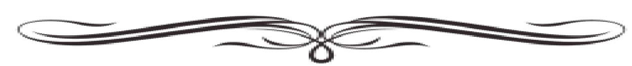


Le livre perdu des superaliments

Par Charlie Evans



Table des Matières



Introduction

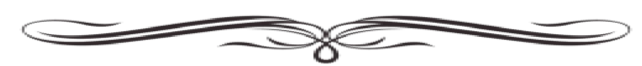
Vous vous êtes donc retrouvé dans un scénario de survie. Pour une raison quelconque, vous êtes coincé dans votre maison sans accès à des aliments frais. Ce que vous devez manger est ce que vous avez sous la main. De plus, les services publics sont en panne. Cela signifie qu'il n'y a pas de réfrigération ou de congélation pour vos aliments. Bien sûr, vous mangerez ce que vous pouvez dans votre réfrigérateur et votre congélateur avant qu'il ne se gâte, mais cette nourriture s'épuisera en quelques jours. Il pourrait s'agir d'une catastrophe naturelle, d'une explosion de PEM ou de tout autre nombre de menaces à l'origine de cette situation. Cela pourrait même être causé par une mauvaise tempête de neige.

Ne te moque pas de toi. Ce genre de chose arrive. Au cours des dernières années, j'ai eu plusieurs amis forcés de survivre avec leur approvisionnement alimentaire actuel en raison de diverses catastrophes naturelles. Malheureusement, une fois que la tempête frappe, il est généralement trop tard pour faire le plein de nourriture. Même si vous pouviez vous rendre à l'épicerie en voiture, les étagères seraient vides. Si vous trouvez de la nourriture, ils peuvent ne pas avoir le pouvoir ou Internet pour prendre des cartes de crédit. Cela pourrait très bien être un scénario mettant la vie en danger. Alors, que faites-vous pour vous préparer?

La réponse est d'avoir un bon approvisionnement en superaliments qui ne seraient pas affectés par l'électricité tombée. Nous ne parlons pas de superaliments comme le chou frisé et le quinoa. Dans ce cas, les superaliments ont plusieurs caractéristiques qui les rendent parfaits pour la survie.

1) Préservation – Le scénario de survie moyen est estimé à trois semaines. Cela étant dit, même s'il neige pendant une semaine, cela peut être mortel. Ces aliments devraient pouvoir être conservés sur une étagère beaucoup plus longtemps que cela. Idéalement, ce sont des aliments qui pourraient rester sur votre étagère pendant plus de six mois afin que vous les prépariez bien à l'avance. Si vous avez un bon stock de superaliments, vous serez prêt en cas de catastrophe.

2) Nutrition-Les superaliments doivent fournir un aspect de la nutrition essentiel à la survie. Les deux principaux nutriments nécessaires sont les glucides et les protéines. De plus, les vitamines et les minéraux sont un



atout supplémentaire mais pas aussi important. Si un aliment peut fournir plusieurs types de nutriments, c'est encore mieux. Rappelez-vous que ces aliments doivent vous garder en vie. La nutrition est tout.

3) Simplicité-Un superaliment idéal ne devrait contenir qu'une poignée d'ingrédients simples. Il doit être facile à créer et à manger pour qu'il serve son objectif. Ces aliments sont soit prêts à manger tels quels, soit ils n'ont besoin que d'eau et de chaleur pour la préparation. Si vous êtes prêt à survivre, vous devriez toujours avoir une source d'eau propre et de chaleur.

4) Stockage et mobilité-Ces aliments doivent être compacts et légers. N'oubliez pas que vous visez à stocker de grandes quantités de ces aliments sur de longues périodes. Les garder petits et légers facilite le stockage dans un endroit sombre et sec. De plus, dans les rares cas où vous décidez de vous laisser à la maison, vous pouvez facilement emballer ces aliments à emporter avec vous.

5) Coût-Il est impossible d'appeler ces aliments des “superaliments” s'ils n'étaient pas rentables. Ces aliments nécessitent des ingrédients simples et peu coûteux sans équipement spécialisé. Littéralement, n'importe qui devrait avoir les moyens de préparer ces aliments et de les ajouter à ses réserves alimentaires. Vous ne pourrez peut-être pas vous approvisionner pendant plusieurs années, mais même suffisamment de superaliments pour vous durer quelques semaines sont meilleurs que ce que la personne moyenne aura. La plupart des gens commenceront à avoir faim après seulement quelques jours.

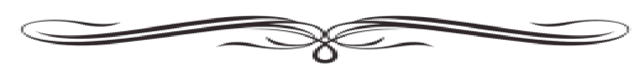
Alors maintenant, vous pouvez commencer à voir qu'il pourrait être difficile de trouver ces superaliments dans votre épicerie. Les aliments en conserve sont lourds et encombrants et doivent être utilisés régulièrement sous peine de se détériorer. Il y a beaucoup de repas secs en boîte qui fournissent de la nutrition, mais ils sont volumineux et coûteux. Vous pouvez faire le plein de farine, de riz, de haricots, de flocons d'avoine et de pâtes, et vous devriez probablement le faire. Cependant, ces éléments ne correspondent pas à nos paramètres. Ils sont également sujets à la contamination par les insectes si vous ne faites pas attention. Les produits laitiers, la viande et les produits sont hors de question car ils vont se gâter. Alors, où trouvez-vous ces soi-disant superaliments ?

Afin de déterminer quels aliments peuvent nous soutenir dans des scénarios sans électricité ni produits frais, nous devons examiner les sociétés qui ont vécu dans des scénarios similaires. Cela inclut les civilisations du passé et du présent. Nous



pouvons regarder les anciens Égyptiens, les Amérindiens, les marins européens, les soldats de la guerre civile et les tribus du Moyen-Orient. Toute la sagesse dont nous avons besoin pour survivre peut-être fournie par nos ancêtres. Ces personnes ont parcouru de grandes distances avec un approvisionnement minimal et sans réfrigération, et pourtant elles ont pu survivre avec des rations emballées dans un petit sac.

Dans cet article, nous identifierons plusieurs superaliments qui ont été des sources efficaces de nutrition pour nos ancêtres. Nous vous expliquerons également comment préparer ces superaliments étape par étape afin que vous puissiez commencer à constituer vos réserves alimentaires. Gardez à l'esprit que certains de ces aliments nécessitent un peu d'huile de coude pour obtenir un produit fini. Croyez-moi quand je dis que cela en vaudra la peine à la fin.



Méthodes de Conservation

Vous pensez peut-être que le processus de conservation des aliments est complexe, mais il est en fait assez simple. L'objectif est d'éliminer le potentiel de formation de bactéries dans les aliments et de ponte d'insectes dans les aliments. Il existe plusieurs façons primitives d'empêcher les aliments de se gâter, mais les méthodes les plus efficaces consistent toujours à éliminer l'humidité. Un aliment vraiment sec ne peut pas être affecté par les bactéries et les insectes dans la plupart des cas. Chacune des méthodes de conservation utilisées dans ces recettes est conçue pour déshydrater les aliments pour la longévité. Dans certains cas, d'autres ingrédients sont ajoutés pour la saveur, la nutrition ou la dissuasion supplémentaire des insectes. Cependant, avant de nous concentrer sur ces recettes, je veux couvrir toutes les différentes méthodes de conservation à considérer. Voici les méthodes de conservation de base utilisées depuis des millénaires pour faire durer les aliments plus longtemps sans réfrigération :

Fermentation

Le processus de fermentation est un processus qui n'est pas beaucoup discuté, mais qui est utilisé par la plupart des civilisations. Il est accompli en combinant la levure et les sucres d'une manière qui préserve le liquide et produit de l'alcool. Qu'il soit utilisé pour le trading ou pour vous-même, savoir comment terminer ce processus est précieux. Vous pouvez fermenter des fruits, des légumes, du sucre ou du lait. Vous ajoutez simplement plus de sucre ou de miel jusqu'à ce que la levure ne puisse plus survivre dans l'alcool produit. Les produits fabriqués peuvent aller des vins médicinaux aux produits utilisés pour tuer les bactéries dans l'eau ou les plaies.

Congélation

La pratique de la congélation des aliments peut être beaucoup plus difficile sans électricité. En ce qui concerne la viande et le poisson, la congélation est de loin le meilleur moyen de préserver vos protéines. Pour garder les aliments frais, vous aurez besoin de températures à 32F ou moins. Pour ce faire, vous devrez probablement empiler de la neige ou de la glace pour créer une chambre pour stocker vos aliments. Cela ne fonctionnerait que pendant les mois d'hiver dans la plupart des régions du monde. Si vous vous inquiétez pour les animaux et que vous avez un temps qui maintient la température de l'air en dessous de 32F, vous pouvez accrocher votre nourriture dans un sac d'ours. Cela devrait être à au moins 10 pieds du sol.



Conserve

Quand j'étais enfant, je passais mes étés chez mes grands-parents dans les montagnes Ozark. Ils avaient un immense jardin qui était facilement plus grand que leur maison. La plupart des fruits et légumes qui ont été produits se sont retrouvés dans des bocaux tapissant les murs de leur garage. La mise en conserve garantissait qu'ils auraient toujours un approvisionnement en nourriture même si le jardin avait une année creuse.

Les fruits, les légumes, les viandes et le poisson peuvent tous être mis en conserve si cela est fait correctement. J'ai commencé ma carrière de conserverie en faisant des cornichons sucrés, puis je me suis développé à partir de là. Nous avons tout mis en conserve, des tomates aux pêches en passant par le bacon et la venaison. Pour tout type de mise en conserve, vous aurez besoin de bocaux mason de taille appropriée, de couvercles, d'anneaux et de pinces à bocaux pour retirer les bocaux de l'eau chaude. Les fruits et légumes peuvent être mis en conserve à l'aide d'une grande casserole avec de l'eau bouillante. Les viandes nécessitent généralement une boîte à pression pour obtenir un bon produit fini. Il convient également de noter que les bosses dans les couvercles ou les anneaux peuvent être un problème avec les entailles le long de la lèvre du pot. Si un bon sceau n'est pas créé, la nourriture ne sera pas sûre à manger.

La mise en conserve est une forme d'art qui peut prendre des années et des années à perfectionner. En ajoutant du sucre, du sel, des herbes et des épices, vous pouvez manipuler la saveur du produit fini de plusieurs manières. Pour la mise en conserve de base des légumes, vous devrez laver soigneusement les bocaux, les couvercles et les anneaux.

Vous devrez ensuite chauffer tous ces éléments dans une grande casserole avec de l'eau bouillante. Pendant qu'il est encore chaud, ajoutez les légumes et les liquides préparés dans le bocal. Appliquez votre couvercle et votre anneau et plongez les bocaux dans de l'eau bouillante avec au moins un pouce d'eau au-dessus du couvercle. Après 10 minutes, utilisez la pince pour retirer les bocaux et placez-les sur une serviette. Laissez-les reposer et refroidir pendant un moment, puis vérifiez que le couvercle est aspiré plutôt que bombé. Si le pot et le couvercle n'ont pas une bonne étanchéité, vous devrez essayer de re-immerger le pot pour créer une meilleure étanchéité.



Refroidissement

Bien que le refroidissement de vos aliments ne les préserve pas aussi bien que la congélation, il est toujours nécessaire de garder les aliments au frais pour les conserver plus longtemps. Sans électricité, votre réfrigérateur est hors de question. Le refroidissement est facile pendant l'hiver, mais comment garder vos aliments au frais pendant les mois d'été? Essayez un pot zeer, également connu sous le nom de refroidisseur par évaporation. Pendant des années, j'ai cherché un moyen de garder les aliments au frais en été sans électricité, puis j'ai trouvé cette méthode.

Cette conception fonctionne en fait avec le même principe qu'un réfrigérateur électrique. Pour ce projet, vous aurez besoin de deux grands pots en argile, l'un légèrement plus grand que l'autre. Mettez une couche de sable au fond du plus grand pot et placez le plus petit pot sur le dessus. Remplissez ensuite l'espace entre les deux pots avec du sable. Arrosez le sable avec de l'eau et placez vos aliments dans le petit pot.

Couvrir avec une serviette blanche et placer l'ensemble de l'appareil dans un endroit aéré et ensoleillé. L'eau qui s'évapore refroidira le contenu d'environ 30F, ce qui devrait le maintenir dans la plage de sécurité pour conserver vos aliments pendant un certain temps. Vous devrez continuer à ajouter de l'eau au sable pour le garder humide.

Séchage/Fumage

De loin ma méthode préférée pour conserver les aliments est la déshydratation. En éliminant l'humidité des aliments, vous éliminez le potentiel de croissance des moisissures et des bactéries. Il laisse également vos aliments sous une forme légère et prend peu de place. Tous les aliments ne se déshydratent pas bien, vous devrez donc peut-être blanchir, faire bouillir ou mariner les aliments avant de les déshydrater. Vous pouvez déshydrater les aliments en fumant, en séchant au soleil et en utilisant un déshydrateur électrique. Pour cet article, nous allons sauter le déshydrateur et nous concentrer sur les méthodes qui ne nécessitent pas d'électricité.

Les aliments séchés au soleil sont la méthode la plus simple pour vous déshydrater. Pour ce processus, vous devrez couper vos aliments aussi finement que possible. Il doit avoir une épaisseur de ¼ de pouce ou moins. Marquer les deux côtés de la nourriture aidera davantage le processus de déshydratation. Vous pouvez soit construire un support sur lequel placer vos aliments, soit enfiler vos bandes de nourriture avec du cordage.



Idéalement, vous voulez mettre votre nourriture dans un endroit qui a la lumière directe du soleil mais qui est aussi aéré. La nourriture doit être suffisamment élevée pour que les animaux ne puissent pas l'atteindre. Généralement, il faudra plusieurs jours pour sécher les aliments au soleil. Vous saurez que c'est fait quand il aura la consistance du saccadé. Lorsque vous pressez les aliments, aucune humidité ne doit sortir. Vous pouvez accélérer le processus en ajoutant du sel et des épices.

Fumer est ma méthode préférée pour conserver les aliments. Ce processus assèche les aliments et ajoute également une agréable saveur fumée. La fumée aide également à éliminer les bactéries et la chaleur assèche les aliments plus rapidement. Pour fumer vos aliments, vous voudrez toujours les couper en lanières de moins de ¼ de pouce d'épaisseur. Faites un feu et laissez-le brûler jusqu'aux charbons ardents.

Construisez un trépied au-dessus des charbons et construisez des supports ou utilisez des cordages pour suspendre les aliments. Vous voulez que la chaleur soit suffisamment douce pour éviter de la cuire. Vous devriez pouvoir tenir votre main au-dessus des charbons à la hauteur de la nourriture pendant huit secondes avant d'avoir à la déplacer. Il faut généralement de huit à dix heures pour fumer la plupart des aliments. Vous pouvez ajouter du sel et des épices pour accélérer le processus.

Si vous voulez mieux retenir la fumée, vous pouvez enrouler une couverture ou une bâche autour du trépied. Faites juste attention à ce qu'il ne fonde pas ou ne prenne pas feu. Bien sûr, l'utilisation d'un fumoir réel ou la construction d'un fumoir vous donnera toujours plus de contrôle sur le produit fini.

Il existe deux autres façons de sécher la viande qui ne sont pas aussi courantes. Le séchage de la viande consiste à utiliser du sel et du nitrate de sodium pour extraire l'humidité de la viande. Un mélange de sel, de sel de salaison et d'épices est frotté sur toute la viande, puis il est refroidi pendant une semaine. La viande est ensuite rincée, enveloppée dans une étamine et suspendue pendant quelques semaines à plusieurs années pour sécher et vieillir la viande.

Le salage consiste à envelopper complètement la viande dans une épaisse couche de sel pendant plusieurs jours. Le sel aspire l'humidité de la viande, créant une coquille dure de sel ou de saumure dans certains cas. Une fois la viande séchée, la coquille est cassée et la viande rincée et séchée.



Hardtack

Hardtack est essentiellement un biscuit séché qui correspond au profil d'un bon aliment de survie. S'il est conservé au sec, le sac rigide peut durer jusqu'à 150 ans, il est donc idéal pour votre sac ou votre stock de nourriture. Parce qu'il est séché, il est compact et léger. Il est également riche en calories et en glucides. Ce sont deux produits difficiles à trouver dans une situation de survie. Un autre avantage de hardtack est qu'il est facile à fabriquer dans presque toutes les conditions.

Histoire

Cet aliment de survie a une longue et fière histoire de prouver sa valeur. Les anciennes civilisations romaines et égyptiennes utilisaient le hardtack et le donnaient généralement à leurs soldats sous forme de rations. Il est idéal comme ration pour les soldats pour les mêmes raisons qu'il est idéal pour les situations de survie. Les marins traversant de vastes océans emportaient hardtack avec eux pour le voyage. Il a été cuit quatre fois pour être sûr qu'il survivrait à l'humidité de la mer. Souvent, les biscuits devaient être trempés dans de la saumure de cornichon, du café ou de l'eau pour les ramollir suffisamment pour les manger.

Les soldats de la guerre civile étaient rationnés plusieurs gros biscuits par jour et les utilisaient souvent comme assiettes pour manger des aliments périssables. Ils grignotaient ensuite les biscuits en marchant. L'armée de l'Union faisait cuire les biscuits deux fois, puis les laissait reposer pendant six mois avant de les remettre aux soldats. Cela garantirait qu'ils étaient correctement séchés. Les États du Sud manquaient de farine à cause des blocus mis en place par le Nord, alors quand la farine était disponible, ils fabriquaient d'énormes lots.

Faire du Hardtack

Le processus de fabrication de cet aliment est incroyablement simple. C'est l'une des raisons pour lesquelles il constitue un excellent aliment de survie. Vous pouvez faire du hardtack avec seulement deux ingrédients, et vous pouvez le faire dans presque toutes les conditions. Que vous ayez une cuisine gastronomique, un gril à gaz, un réchaud de camping ou un feu de camp rustique, vous pouvez préparer cet aliment de base.



1) Commencez avec deux tasses de farine et ajoutez lentement de l'eau. Votre objectif est d'en faire une pâte homogène que vous pouvez étaler et couper. S'il devient trop liquide, ajoutez plus de farine. Il ne sert à rien de pétrir la pâte puisque nous ne faisons pas de pain.

2) Sur une table farinée, étalez votre pâte avec un rouleau à pâtisserie fariné jusqu'à ce qu'elle ait environ ¼ de pouce d'épaisseur. Ensuite, vous pouvez le couper dans toutes les formes et tailles que vous aimez. Pensez au stockage et au but. Vous voudrez des morceaux plus gros si vous l'utilisez comme assiette pour d'autres aliments. Si vous l'emballez dans un petit espace dans un pack, vous voudrez probablement des pièces plus petites. Il est important que tous les morceaux aient la même forme et la même taille afin qu'ils cuisent au même rythme. Vous pouvez utiliser une règle pour couper un bord droit, ou vous pouvez utiliser des emporte-pièces, un pot ou un verre pour couper diverses formes.

3) Préchauffer le four à 250 F (120 C)

4) Vous devez ensuite amarrer les biscuits. Cela signifie percer des trous dans la pâte pour qu'elle sèche correctement et ne lève pas. Vous pouvez utiliser une fourchette, un clou, des baguettes ou un couteau pour percer des trous uniformément espacés tout au long de la pâte. À titre de guide général, vous devez couper 16 trous dans un carré de 3 pouces sur 3 pouces (7.5 x 7.5 cm). C'est la recette utilisée pendant la guerre civile.

5) Placez les biscuits sur une plaque à pâtisserie non graissée et assurez-vous qu'ils sont uniformément espacés. Faites-les cuire pendant deux heures, puis retournez-les pour cuire encore deux heures.

6) Retirez les biscuits de la plaque à pâtisserie et placez-les sur une grille de refroidissement jusqu'à ce qu'ils soient à température ambiante.

7) Répétez le processus de cuisson en cuisant encore deux heures d'un côté et deux heures de l'autre côté à 250F. Retournez sur la grille de refroidissement jusqu'à la température ambiante.



Variation

L'amure dure sous cette forme a très peu de saveur. Il y a des choses que vous pouvez faire pour rendre le produit fini plus savoureux. Cependant, gardez à l'esprit que le manque d'humidité est ce qui fait que hardtack dure aussi longtemps qu'il le fait. Vous ne pouvez pas modifier la recette d'une manière qui ajoute de l'humidité ou elle se gâtera plus tôt.

Le sel est un ingrédient qui a souvent été ajouté à hardtack. Non seulement cela ajoute de la saveur, mais le corps humain a besoin d'un certain niveau de sel dans l'alimentation pour continuer à fonctionner. D'autres grains peuvent être ajoutés à la farine pour la texture et la saveur. Des épices peuvent être ajoutées ou un peu de miel peut donner à votre hardtack un goût sucré tout en ajoutant des sucres précieux. Des produits laitiers comme du beurre ou de la crème peuvent être ajoutés, mais ils deviendront probablement rances en quelques semaines.

Stockage

Il y a deux raisons principales pour lesquelles hard tack pourrait ne pas durer aussi longtemps que vous le souhaiteriez. L'un serait si l'humidité atteignait les biscuits. Toute humidité peut provoquer la formation de moisissures, ce qui rendrait le hardtack non comestible. Il est préférable de conserver votre sac rigide dans un contenant ou un sac hermétique. Rangez vos contenants dans un endroit frais et sec pour vous assurer qu'ils se conservent le plus longtemps possible.

L'autre problème potentiel avec hardtack est les dommages causés par les ravageurs. Ces biscuits sont une source de nourriture parfaite pour les insectes comme les charançons ou pour les souris ou les rats. Pour cette raison, vous devriez essayer de garder votre approvisionnement hors du sol. Je préfère également les contenants durs et hermétiques pour éloigner les insectes et les parasites qui pourraient ruiner ma cachette.

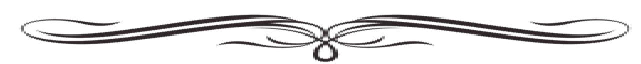
Comment manger Hardtack

Avec la plupart des recettes, il n'y a pas besoin d'une section sur la façon de manger le produit fini. Cependant, hardtack est une exception. Les biscuits sont si durs que vous devez souvent faire preuve de créativité pour trouver une bonne façon de les manger. Comme indiqué précédemment, hardtack peut être ramolli avec des liquides. Il peut s'agir d'eau, de café, de lait, de vinaigre ou de tout autre liquide. Il est parfois ajouté aux ragoûts ou à la sauce pour aider à épaissir le plat. Certaines personnes sont connues pour ramollir les amures dures, puis les faire



frire dans de la graisse ou de l'huile. C'est l'une des préparations les plus savoureuses de cet aliment.

Si vous allez manger du hardtack sans le préparer d'une manière ou d'une autre, il existe une bonne façon de le faire. Cassez un petit morceau et laissez-le reposer dans votre bouche pour le ramollir pendant un moment. Finalement, vous obtiendrez une consistance plus douce que vous pourrez mâcher. Assurez-vous également d'avoir de l'eau à portée de main car la farine aspirera toute l'humidité de votre bouche.



Saccadé

Je veux commencer par vous expliquer comment faire du bœuf séché simple chez vous. Tout d'abord, achetez les coupes de bœuf non moulu les moins chères que vous puissiez trouver. N'oubliez pas que le processus de séchage décomposera une grande partie de la graisse et des tendons trouvés dans les coupes de viande bon marché, il n'y a donc rien de mal à économiser de l'argent. Laissez la viande reposer pendant environ une heure pour qu'elle atteigne la température ambiante avant de la travailler.

Ensuite, vous voulez couper toute la viande super fine. Je suggère de l'obtenir aussi mince que possible, mais certainement moins de ¼ de pouce d'épaisseur. Cela l'aidera à sécher plus rapidement. Assurez-vous d'avoir un couteau bien aiguisé qui est assez grand pour le travail. Une fois que tout est coupé finement, préchauffez votre four à 175 degrés F (80 C). Salez et pimentez ensuite votre viande comme vous le souhaitez. Le sel et les épices aident à extraire l'humidité de la viande et ajoutent également de la saveur. Rappelez-vous que faire du jerky est un processus de séchage, pas un processus de cuisson. Ne laissez pas votre four dépasser 175 degrés (80 C) même si vous êtes pressé de finir.

Comprenez qu'il s'agit d'une technique de conservation. Les bactéries ont besoin d'humidité pour se former dans la viande. En le séchant, vous empêchez la croissance des bactéries et évitez de tomber malade à cause de la viande. Si vous faites cuire la viande et que vous essayez de la sécher, vous donnez aux bactéries le temps de se former. De plus, le séchage de la viande empêche les insectes de pondre des œufs juste en dessous de la surface. Sans le processus de séchage, votre viande serait criblée d'asticots après seulement une heure ou deux d'exposition aux insectes.

Disposez toute la viande sur des plateaux en tôle, de préférence sur le métal. Si vous avez une grille ou une grille que vous pouvez utiliser pour élever la viande, c'est votre meilleur pari. L'élévation de la viande permet à l'air et à la chaleur de circuler tout autour, ce qui provoque un séchage plus uniforme. Je suggère d'élever les grilles de votre four aussi haut qu'elles iront pour éloigner la viande du serpentin chaud. Avec la viande coupée fine, elle prendra beaucoup de surface, vous devrez donc peut-être faire votre saccadé par lots.



Laissez le jerky reposer au four pendant au moins six heures avant de l'ouvrir pour vérifier la viande. Il n'y a pas de temps défini quant à la durée de ce processus. En règle générale, il dure entre 8 et 12 heures. Pour voir si le saccadé est terminé, pressez d'abord un morceau entre votre pouce et votre doigt. S'il s'écrase comme si l'intérieur était encore un peu mou, ce n'est pas fait. De plus, si le jus s'épuise lorsque vous le pressez, le saccadé a besoin de plus de temps. Si vous n'êtes toujours pas sûr, pliez un morceau en deux. Si le saccadé est fait, il commencera à se fissurer au virage, mais il ne se séparera pas complètement.

Sachez que le jerky fait maison ne ressemble en rien à ce que vous achetez en magasin. Il sera probablement d'une couleur plus foncée, et il sera probablement plus ratatiné avant d'être de jolis draps plats. Laissez votre jerky refroidir à température ambiante pendant plusieurs heures. Une fois qu'il est complètement frais, rangez votre jerky dans un contenant hermétique tel qu'un sac à fermeture éclair ou un contenant Tupperware. Votre produit fini devrait durer des mois, voire plus, mais il a suffisamment bon goût pour qu'il faille un peu de retenue pour ne pas tout manger tout de suite.

Faire des saccades à l'extérieur est un peu plus difficile. Votre plus grand défi est de contrôler la température à la hauteur de cuisson. Tant que vous maintenez la température entre 100 degrés et 175 degrés (80 C), tout devrait bien se passer. Pour tester la température, placez votre main sur le feu à hauteur de cuisson avec la paume vers le bas. Comptez les secondes pendant lesquelles vous pouvez le tenir là. Si vous devez bouger votre main avant d'arriver à environ sept heures, votre feu est trop chaud. Vous pouvez retirer une bûche ou augmenter la hauteur de cuisson.

Lorsque vous ajoutez du bois à votre feu, soyez conscient de ce que cela fait à la température. Normalement, vous obtiendrez un pic de température lorsque vous ajoutez du bois. Ce que j'aime faire quand j'ajoute une bûche, c'est attendre qu'elle soit allumée, puis la déplacer sur le côté pour qu'elle ne touche pas les autres bûches. Ensuite, quand il a brûlé certains, je peux le déplacer avec les autres. Vérifiez fréquemment la température de votre main pour vous assurer qu'elle ne chauffe pas trop.

Avant ou après avoir allumé votre feu, vous devez construire un trépied sur le dessus. Il devra probablement mesurer au moins cinq pieds de haut, mais plus vous avez besoin de viande pour sécher, plus le trépied doit être grand. Utilisez des poteaux verts pour qu'ils ne prennent pas feu à la base. Préparez votre viande comme dans l'exemple ci-dessus. Une fois que vous avez déterminé votre hauteur de cuisson, vous pouvez soit construire une grille à l'intérieur du trépied, soit



enfiler la viande. Pour l'enfiler, vous devez passer un mince morceau de cordage au milieu des morceaux de viande. Ensuite, attachez-le au trépied aux deux extrémités de la ficelle afin que le brin soit parallèle au sol.

Si vous allez avoir plusieurs racks ou brins à différentes altitudes, votre temps de séchage variera probablement. Ceux du bas seront faits le plus tôt et ceux du haut prendront le plus de temps. Au fur et à mesure qu'un lot est terminé, déplacez le suivant vers son niveau pour terminer le séchage plus rapidement. À l'extérieur, la fumée de votre feu aidera également à préserver la viande. Pour piéger la fumée près de votre viande, vous pouvez envelopper une couverture, une bâche ou une couverture d'urgence autour du trépied. Cela emprisonnera également plus de chaleur, alors assurez-vous de vérifier à nouveau votre main. Veillez à ne pas laisser les coins de votre couverture ou de votre bâche trop près du feu.

En raison de la fluctuation de la température du feu, la fabrication de saccades à l'extérieur prendra plus de temps. De plus, les gibiers sont plus susceptibles d'avoir des maladies et des parasites, il est donc très important que le processus soit effectué correctement. Vous pouvez utiliser exactement le même processus à la maison ou à l'extérieur pour faire du saccadé à partir de poisson ou de fruits. Le temps de séchage varie en fonction du produit que vous séchez, alors donnez-vous beaucoup de temps. Maintenant que vous avez préparé la nourriture de survie parfaite, vous êtes prêt à entrer ou à sortir le ventre plein.



Pemmican

Lorsque les Amérindiens ont commencé à chasser le gros gibier, ils ont rapidement réalisé qu'ils avaient besoin d'un moyen de conserver la viande. Il y avait des moments où un village pouvait manger un cerf, un cochon ou un wapiti entier en un seul repas, mais ils étaient rares. Souvent, la viande pourrissait ou devenait infestée d'asticots. De plus, les tribus amérindiennes envoyaient souvent des éclaireurs ou des groupes de chasse pendant des semaines à la fois. Ils avaient besoin d'une protéine qui pouvait voyager avec eux pour leur fournir l'énergie dont ils avaient besoin pour continuer. Pemmican était la réponse.

Qu'est-ce que le Pemmican ?

Le pemmican est un mélange de viande séchée, de graisse fondue, de noix et de fruits secs. Il a été conçu pour fournir des protéines, des sucres et des graisses sous une forme qui pourrait être conservée pendant des mois. Il existe plusieurs façons de faire du pemmican, mais toutes permettent de conserver la viande plus longtemps que la cuisson seule. Plus vous ajoutez d'ingrédients, plus la durée de conservation est courte. Dans cet article, nous couvrirons une recette de pemmican simple qui se conservera dans un endroit frais et sec pendant des mois, voire des années.

La Formule

Le pemmican commence avec de la viande séchée. Il peut vraiment s'agir de n'importe quel type de viande, mais il est le plus souvent fait avec de la venaison ou du bœuf. La graisse est retirée des morceaux de viande maigres et la viande est coupée finement. Il doit avoir moins de ¼ de pouce d'épaisseur pour sécher correctement. Vous pouvez régler un four à 175F (80C) et sécher la viande sur des grilles surélevées pendant six à huit heures. Vous pouvez également construire un trépied au-dessus d'un feu de camp et sécher la viande au-dessus. Vous devrez soit construire un support à l'intérieur du trépied, soit utiliser un cordage pour suspendre la viande au trépied. En règle générale, vous voulez pouvoir tenir la paume de votre main au-dessus du feu à la hauteur de la viande pendant cinq à dix secondes avant de la retirer. Cela garantit que vous séchez votre viande et non que vous la faites cuire. La viande est séchée lorsqu'elle peut être craquelée en se pliant, mais elle ne se désagrège pas. Vous ne devriez pas pouvoir extraire le jus de la viande.



L'étape suivante consiste à broyer la viande en une consistance fine. Les Amérindiens utilisaient un mortier et un pilon, mais j'utilise un robot culinaire. Vous devez ensuite transformer la graisse en liquide afin qu'elle puisse être mélangée aux autres ingrédients. Les noix et les fruits secs doivent être hachés en une consistance plus fine. Mélangez le tout, mais n'utilisez que suffisamment de graisse pour maintenir le tout ensemble. Vous ne voulez pas que le mélange soit aqueux lorsqu'il est mélangé. Ensuite, déposez une pellicule plastique sur un moule à muffins et pressez le mélange dans le fond. Cela créera des disques de pemmican qui peuvent être enveloppés puis mis dans un grand sac en plastique pour le stockage. Conservez tout votre pemmican dans un endroit frais et sec pour vous assurer qu'il dure le plus longtemps possible.



Chuno

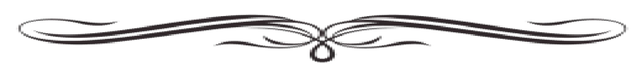
J'ai rarement vu un moyen de conserver efficacement les pommes de terre pendant de longues périodes. Cependant, les pommes de terre sont faciles à cultiver même dans les climats particulièrement froids. On les trouve également à l'état sauvage dans la plupart des régions tempérées. Les pommes de terre offrent beaucoup de glucides et de minéraux nécessaires à la survie. Le chuno est une façon de conserver les pommes de terre pour une utilisation ultérieure.

Le chuno est une pomme de terre séchée qui provient des anciennes civilisations du Pérou et de la Bolivie. La préparation du chuno prend plusieurs jours, mais peut conserver les pommes de terre jusqu'à deux ans. Vous aurez besoin de températures nocturnes inférieures au point de congélation pour que ce processus fonctionne.

Lorsque vous récoltez vos pommes de terre, assurez-vous de les sécher pour qu'elles durent jusqu'à ce que vous ayez des températures nocturnes inférieures à zéro. Pour soigner vos pommes de terre, laissez un peu de saleté sur la peau après les avoir retirées du sol. Ensuite, placez-les dans un endroit frais et sec à l'abri du soleil et bien ventilé. J'aime poser le mien sur du carton dans mon garage et ensuite laisser la porte du garage ouverte. Vous devrez les laisser reposer pendant au moins deux semaines. À ce stade, ils devraient être bons jusqu'à six mois s'ils sont laissés dans un endroit frais et sec.

Cette recette peut être utilisée pour toutes les pommes de terre de taille, mais les petites ont tendance à mieux fonctionner. Commencez par laver les pommes de terre et laissez-les congeler toute la nuit. Le lendemain, vous permettrez à la pomme de terre de décongeler, mais vous voulez la garder à l'abri du soleil. S'il fait assez chaud, un endroit ombragé à l'extérieur est bon. Sinon, ils devront peut-être être déplacés à l'intérieur. Une fois les pommes de terre décongelées, vous voudrez utiliser une pierre ou un outil de cuisine pour écraser les pommes de terre. Il est préférable de faire le mélange sur un matériau absorbant tel que du carton, ou vous pouvez le faire sur une passoire. L'objectif est d'obtenir autant d'humidité que possible des pommes de terre.

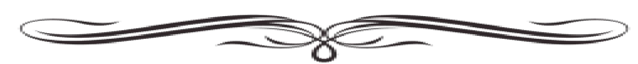
Cette nuit-là, vous aurez envie de congeler à nouveau votre purée de pommes de terre. Il est préférable d'étaler la purée finement pour qu'elle gèle et dégèle rapidement. Encore une fois, il est bon de l'étaler sur du carton qui continuera à absorber l'humidité. Le lendemain, vous décongèlerez à nouveau vos pommes de



terre. Vous les écraserez ensuite à nouveau pour éliminer plus d'humidité. Répétez la congélation cette nuit-là, puis décongelez et écrasez à nouveau le lendemain. Après trois jours, il devrait rester très peu d'humidité dans les pommes de terre.

Enfin, vous devrez sécher votre chuno au soleil. J'aime faire les miennes en galettes d'environ ¼ de pouce d'épaisseur et les poser sur un rocher au soleil. Il n'y a pas besoin pour les recongeler la nuit, ramenez-les à l'intérieur le soir. Il faudra plusieurs jours pour les sécher. Plus votre chuno est sec, plus il durera longtemps. J'aime continuer à sécher jusqu'à ce que je puisse casser mes galettes en deux et ne ressentir absolument aucune humidité.

Pour le stockage, il est préférable d'envelopper vos chuno dans une pellicule plastique, puis de les placer dans un récipient hermétique. Ils se conserveront mieux dans un endroit frais et sec de votre maison. Comme indiqué précédemment, si la préparation et le stockage sont bien faits, ils peuvent durer jusqu'à deux ans. Lorsque vous êtes prêt à les préparer, vous pouvez les déposer dans la soupe ou les briser avec de l'eau avant la cuisson. Ils peuvent également être consommés crus si nécessaire. Du sel et des épices peuvent être ajoutés pendant la conservation ou lorsque vous êtes prêt à les manger. J'ajoute généralement du sel et du poivre lorsque je les sèche car cela aide à éliminer l'humidité. Ajoutez du lait et du beurre et ils ont un goût de purée de pommes de terre.



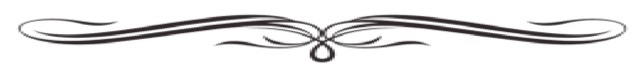
Cabillaud

Cabillaud c'est du poisson, traditionnellement de la morue, qui est salé par salage à sec. À l'origine, cette méthode était utilisée en Espagne, en France et au Portugal, mais elle peut être trouvée partout dans le monde. Les explorateurs attrapaient souvent des poissons dans la mer et les salaient pour les utiliser plus tard dans le voyage ou même après leur débarquement. N'importe quel poisson peut être transformé en morue, mais cela fonctionne mieux avec du poisson blanc feuilleté qui n'est pas trop gras.

Bien que ce processus puisse conserver le poisson presque indéfiniment, il présente d'autres avantages. Le principal avantage est que la viande absorbe le sel de sorte qu'aucun sel n'a besoin d'être ajouté plus tard. Presque tous les aliments ont meilleur goût lorsqu'ils sont salés, et le sel est un minéral nécessaire à une bonne santé et à la survie. S'il est bien cuit, le poisson salé peut même ajouter du sel aux légumes ou à tout ce qui est cuit avec.

Pour préparer le poisson, vous commencerez comme vous vous prépariez à le cuire. Coupez l'abdomen et retirez toutes les tripes. Je préfère laisser le poisson entier et faire quelques incisions le long de la colonne vertébrale pour qu'il s'aplatisse. C'est ce qu'on appelle le vol papillon du poisson. Cependant, vous pouvez retirer les filets si vous préférez. Si vous laissez le poisson entier, assurez-vous de retirer les écailles. Si vous filetez le poisson, vous pouvez retirer la peau ou simplement les écailles. Laisser la peau dessus empêchera le poisson de se désagréger. Lavez-le bien et séchez-le avec du papier absorbant. Vous êtes maintenant prêt à saler.

Idéalement, vous voudrez utiliser du sel de mer à gros grains pour cela. Cela peut coûter cher, alors achetez en vrac si possible. Vous pouvez utiliser du sel de table si vous avez besoin d'économiser de l'argent. La règle générale est que vous ne pouvez pas trop saler le poisson. Il ne peut absorber que beaucoup de sel de toute façon, donc pas de soucis si vous en utilisez trop. En règle générale, vous souhaitez utiliser un rapport 1/5 de sel au poisson en poids. Si vous guérissez 40 livres. de poisson, vous voudrez utiliser 8 lb. de sel. Vous aurez également besoin d'un grand récipient en acier inoxydable avec un couvercle pour ce processus. N'utilisez pas de bacs en plastique car le plastique peut affecter la saveur et même rendre le poisson impropre à la consommation.



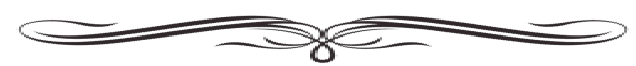
Vous allez maintenant commencer à superposer le poisson et le sel dans le récipient. Commencez avec une couche de sel de ½ pouce dans le fond. Ensuite, placez le poisson à plat sur le sel en ne laissant aucun des morceaux se toucher. Maintenant, ajoutez une autre couche de sel de ½ pouce. Déposez une autre couche de poisson et ainsi de suite jusqu'à ce que tout votre poisson soit dans le récipient. Mettez une dernière couche de ½ pouce de sel sur la dernière couche de poisson. Mettez un couvercle sur le récipient et placez-le dans un endroit frais comme un réfrigérateur, mais jamais un congélateur.

Il y a beaucoup de débats sur la durée pendant laquelle laisser le poisson reposer dans la saumure. Je dis saumure parce que l'eau extraite du poisson se mélangera au sel et créera une saumure. Certaines personnes disent 24 heures, tandis que d'autres disent une semaine. La meilleure règle que j'ai entendue est de 24 heures pour chaque pouce d'épaisseur du poisson. Par exemple, si vous guérissez cinq les gros poissons, chacun d'un pouce d'épaisseur à son point le plus épais, seraient saumurés pendant cinq jours. Surveillez attentivement votre saumure. Si à un moment donné vous ne voyez pas de cristaux de sel dans la saumure, ajoutez plus de sel.

Le séchage du poisson est une question de bonne combinaison de température, de faible humidité et de débit d'air. Les Vikings ont en fait séché la morue sans sel, et elle était très bien conservée. La morue est unique en ce sens qu'elle ne contient presque pas de graisse qui pourrait devenir rance. Vous devrez également trouver un endroit pour sécher vos poissons qui est loin de vos quartiers d'habitation et protégé des oiseaux et des chats. Il peut créer une forte odeur, alors faites une faveur à votre famille et séchez-le à l'extérieur.

Rincez le poisson et séchez-le soigneusement avec du papier absorbant. Il y a deux façons principales de sécher le poisson. Vous pouvez accrocher vos poissons dans un hangar ou sur un support protégé à l'extérieur. Sachez qu'il y aura du liquide qui s'égouttera du poisson, alors vous voudrez peut-être mettre une casserole en dessous. Vous pouvez également envelopper le poisson dans une étamine et le placer sur une plaque à pâtisserie. Si vous avez un réfrigérateur de rechange, vous pouvez le sécher là-bas.

En ce qui concerne la température, vous pouvez potentiellement sécher le poisson à n'importe quelle température. Cependant, il y a plus de potentiel pour les bactéries avec des températures chaudes. La température et l'humidité détermineront la durée du processus de séchage. Je prévois une à deux semaines dans la plupart des cas. Plus vous séchez votre poisson longtemps, plus il durera longtemps. Une fois terminé, enveloppez le poisson et placez-le dans un récipient hermétique. Conservez-le dans un endroit frais et sec. Lorsque vous êtes prêt à manger, faites tremper le poisson dans l'eau pendant 24 heures. Pendant ce



temps, vous voudrez changer l'eau au moins deux fois. Cela éliminera une partie du sel tout en réhydratant le poisson. Vous pouvez le cuisiner comme vous le souhaitez, mais il existe de nombreuses recettes en ligne spécialement conçues pour le poisson salé.



Aaruul

L'aaruul est un fromage blanc créé par les Mongols mais consommé par les cultures de toute l'Asie et du Moyen-Orient. Il est principalement fabriqué et consommé par les peuples nomades en raison de sa valeur nutritionnelle et de son état préservé. De nos jours, il est très difficile de trouver aaruul, et tout aussi difficile de trouver des informations sur le sujet. Je ne l'ai appris que récemment moi-même. Souvent, l'été est le meilleur moment pour voir une production élevée de lait provenant du bétail, ce qui est souvent préparé en été et consommé le reste de l'année. Traditionnellement, le lait de jument et le lait de chamelle ne sont pas utilisés pour aaruul car ils sont transformés en airag ou khoormog à la place. Il s'agit d'un lait non pasteurisé et fermenté. Tous ces produits laitiers en conserve peuvent être mélangés avec des plantes sauvages, des fruits et du sucre pour sucrer le produit et ajouter de la saveur. Bazzal est une autre version d'aaruul qui est façonnée à mains nues.

L'aaruul est essentiellement du fromage en grains aromatisé qui est coupé en différentes formes puis conservé. Les Mongols croient que l'aaruul préservé est sain en ce qu'il renforce la mâchoire, les dents et les gencives. Il existe plusieurs versions différentes d'aaruul. Le lait aaruul est créé en faisant bouillir du caillé dans du lait, en le coupant en tranches et en le séchant. Airag aaruul a une saveur beaucoup plus forte. L'aaruul occidental utilise du lait non pasteurisé, ce qui le rend plus doux et gras. Ajiin Bor aaruul est un favori pour son goût velouté et sa texture. Tout aaruul semble trouver un bel équilibre entre aigre-doux.

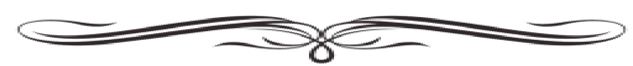
Traditionnellement, les nomades mangeaient l'aaruul conservé en cassant simplement les bouchées du solide dur. Il peut également être dissous dans l'eau pour la même valeur nutritive. Beaucoup de gens l'ont sucé comme un bonbon dur alors il s'est dissous dans leur bouche. La beauté du produit est qu'en dépit d'être à base de produits laitiers et de fournir des protéines et du calcium, il peut rester un solide conservé indéfiniment s'il est conservé dans un endroit frais et sec. Je n'ai jamais vu cela dans aucun autre produit laitier.

Pour faire de l'aaruul, laissez votre choix de lait cru cailler. Ensuite, vous devrez utiliser un chiffon pour enlever le caillé et laisser le liquide s'égoutter dans le bol. Utilisez deux planches à découper ou des surfaces planes pour créer une galette d'environ un pouce d'épaisseur. Vous pouvez couper le gâteau en morceaux de n'importe quelle taille, mais la plupart des gens les gardent à moins de cinq



pouces de diamètre (12.5 cm). Placez toutes les pièces sur une planche sans qu'aucune d'entre elles ne se touche et exposez-les au soleil pour qu'elles sèchent. Ils doivent être placés dans un endroit avec une bonne circulation de l'air, et vous pouvez mettre un morceau de tissu léger sur eux pour éloigner les animaux. Plus vous laissez sécher votre aaruul longtemps, plus il durera longtemps. Je suggère qu'ils deviennent secs au point d'être dur tout le long, donc finalement vous voudrez en couper un en deux pour vérifier. Conservez-les toujours dans un endroit frais et sec pour une meilleure conservation.

Une autre option pour faire de l'aaruul est communément appelée "ver aaruul". Ce processus crée de petits brins du produit. Le caillé frais n'est pas pressé mais broyé dans un hachoir à viande que l'on trouve couramment dans les maisons mongoles. Le broyeur presse le caillé en petits brins qui sont disposés en petits tas pour le séchage. Il est plus facile à mâcher, mais pas idéal pour voyager car ils se séparent facilement.



Soupe Portable

Un super aliment que la plupart des gens ne considèrent pas est la soupe. La soupe en conserve est lourde, volumineuse et peut coûter cher. Cependant, le mélange de soupe sèche est un excellent moyen d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin. Un bon mélange de soupe contiendra des herbes et des épices, des légumes pour les vitamines et les minéraux, des céréales ou des amidons pour les glucides et parfois de la viande séchée pour les protéines. Bien sûr, une fois que vous ajoutez de l'eau et que vous faites cuire votre soupe, cela vous aide à vous réhydrater et à vous réchauffer de l'intérieur.

La base de votre mélange de soupe séchée doit toujours être constituée de glucides. Pour cela, vous pouvez utiliser du riz, de l'orge, de l'avoine, des pâtes séchées, des quinoas, des haricots, des pois chiches ou des pommes de terre séchées. Ensuite, vous devriez considérer vos légumes. Vous pouvez trouver des carottes séchées et en flocons, du céleri, des poivrons, des oignons, des pois, des tomates, des courges, du maïs et des légumes-feuilles comme les épinards et le chou frisé. Pour les herbes et les épices, vous pouvez vraiment ajouter tout ce que vous voulez. Le sel ainsi que toutes les autres saveurs vous aident à rester en bonne santé et à garder votre mélange au sec. Pour les viandes séchées, vos options sont limitées. Vous pouvez utiliser du poisson séché ou séché et tout ira bien. À la place de la viande, vous pouvez toujours utiliser du bouillon pour la saveur. La grande partie de ces mélanges est que vous pouvez les personnaliser comme vous le souhaitez, puis ajoutez simplement de l'eau et faites bouillir pour les préparer.

Un de mes mélanges de soupe sèche préférés est la soupe de riz sauvage. Voici une recette de base pour le mélange :

Ingrédients :

2 1/2 cuillère à café d'ail émincé séché

1/2 cuillère à café de graines de céleri moulues

1/2 cuillère à café de poivre

1/2 tasse d'orge perlé moyen 1/3 tasse de flocons de légumes séchés

2 cuillères à soupe de granules de bouillon de poulet



1/2 tasse de riz sauvage non cuit

1/2 tasse d'oignon émincé séché

Si cela est pratique, il est préférable d'utiliser un pot mason d'une pinte pour stocker les mélanges de soupe. La raison en est que vous souhaitez idéalement superposer vos ingrédients pour une meilleure conservation. Si ce n'est pas possible, un sac à fermeture éclair est très bien. Mélangez tous vos assaisonnements dans un bol et réservez. Ajoutez ensuite vos glucides, vos légumes, votre bouillon et votre mélange d'assaisonnement en couches séparées. Éviter de mélanger et conserver dans un endroit frais et sec. Ce mélange peut être stocké indéfiniment.

Pour préparer, ajoutez simplement huit tasses d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter pendant une heure. Il existe des milliers de combinaisons différentes, alors soyez créatif ou copiez votre soupe préférée.



Gâteaux de Cendres

Bien que les gâteaux de cendres soient un produit qui doit être préparé sur place, il est si simple et contient si peu d'ingrédients que je le considère toujours comme un super aliment. Pendant la guerre civile, les soldats recevaient initialement du pain pour leurs rations. Au fur et à mesure que les rations s'amenuisaient, les soldats recevaient à la place du hardtack parce qu'il durerait plus longtemps. Finalement, on leur a simplement donné de la farine et on s'attendait à ce qu'ils fabriquent quelque chose pour eux-mêmes. C'est à ce moment-là que les gâteaux de cendres ont été inventés. Contrairement au hardtack, un gâteau de cendres bien fait peut être assez moelleux et agréable à manger. Il est également consommé chaud et sorti du feu avec une saveur fumée. Vous pouvez ajouter toutes sortes d'ingrédients aromatisants aux gâteaux de cendres car ils sont prêts à être consommés immédiatement.

Tout ce dont vous avez besoin pour cette recette est de la farine, de l'eau et tous les ingrédients aromatisants que vous aimez. Il peut s'agir de sucre, de miel, de mélasse, de beurre, de fruits secs, de confiture ou d'assaisonnement. Votre première étape consiste à obtenir un lit de charbons idéal. Vous voulez que le feu s'éteigne en charbons, mais ils ne peuvent pas être trop froids. Les charbons gris ne fonctionneront probablement pas, mais les charbons ardents blancs sont parfaits. Aplatissez vos cendres afin d'avoir une surface de cuisson plane suffisamment grande pour le nombre de gâteaux que vous préparez.

Il y a deux façons principales de faire un gâteau de cendres. Vous pouvez soit le poser directement sur les charbons, soit le placer sur une planche qui sera placée près des charbons. Cette décision déterminera la consistance de votre pâte. Commencez avec un bol et un peu de farine. Ensuite, ajoutez lentement de l'eau un peu à la fois et mélangez jusqu'à obtenir la bonne consistance. Vous voudrez plus d'une pâte collante pour cuisiner sur une planche. Vous voulez qu'il soit un peu plus épais mais toujours collant pour cuire sur les cendres. Rappelez-vous que vous pouvez toujours ajouter plus d'eau, mais vous ne pouvez jamais l'enlever une fois qu'il est ajouté. Ajoutez de l'eau avec parcimonie.

À ce stade, vous pouvez ajouter du sel, ce que je suggère fortement. De plus, vous pouvez ajouter des ingrédients aromatisants ou simplement les étaler sur le dessus après la cuisson. Honnêtement, je trouve plus facile d'obtenir un bon produit fini en ajoutant simplement du sel à la pâte, puis en étalant du miel et du



beurre dessus après la cuisson.

Si vous cuisinez sur une planche, vous voulez étaler votre pâte sur la planche aussi finement que possible. Ensuite, vous allez poser votre planche à plat à l'intérieur des rochers entourant le feu avec la pâte tournée vers l'intérieur. Une fois que le bord inférieur du gâteau commence à brunir, retournez la planche pour cuire l'autre côté. Vous voulez que le gâteau soit brun et juste à court de carbonisé partout avant de l'enlever. Laissez refroidir et décollez-le de la planche. Il sera encore un peu collant sur le fond, mais sera agréable et croustillant sur le dessus.

Si vous cuisinez directement sur le feu, vous voulez faire un gâteau d'environ ¼ de pouce d'épaisseur. Placez-le directement sur les charbons. Vous pouvez le laisser ainsi et le retourner après quelques minutes, ou vous pouvez également recouvrir le dessus de charbons ardents. Le temps de cuisson total devrait être de trois à cinq minutes. Une fois la cuisson terminée, dépoussiérez simplement les cendres et vous êtes prêt à manger. Un peu de cendre n'a jamais fait de mal à personne. Si vous craignez les cendres, vous pouvez envelopper votre gâteau dans des feuilles. Cependant, sachez que la saveur de la feuille sera probablement transférée au gâteau. Si vous empruntez cette voie, vous devrez utiliser plusieurs couches de feuilles vertes car elles brûleront progressivement. De là, vous le ferez cuire de la même manière que si la pâte était nue.



Conclusion

Comme vous pouvez le voir, nous pouvons tirer ces incroyables superaliments de plusieurs cultures, périodes et scénarios différents. Certains de ces aliments existent depuis les anciens Égyptiens, tandis que d'autres n'existent que depuis environ 50 ans. Il semble que les conflits et l'adaptation au sein de la société aient toujours créé ces recettes. Chaque fois que nous sommes nous-mêmes confrontés à des défis, quelle meilleure connaissance à partir de laquelle puiser.

Je vous suggère fortement de prendre le temps d'essayer les recettes de ces superaliments. Il y en a que j'aime vraiment et d'autres que je n'aime pas, mais j'apprécie la valeur de tous. Une fois que vous avez trouvé ceux qui correspondent le mieux à vos besoins et à vos goûts, commencez à faire le plein. Comme indiqué au début, ceux-ci sont à peu près tous conservés pour durer dans un endroit frais et sec. Avec un peu d'espace dans votre culotte ou un placard, vous pouvez stocker des mois de nourriture pour une utilisation future.